

給食だより



誠和会調理部会
令和3年10月
ながさわ子ども園



ながさわっ子SDGs



最近テレビなどでSDGsという言葉聞いたことがありますか？

SDGsとは・・・「持続可能な開発目標」の事ことです。世界の国々が経済・社会・環境の三つの側面のバランスがとれた社会を目指すために17の世界的目標が設けられています。貧困や飢餓、環境問題など様々な課題がありますが、これらは食と密接に関わっています。

<17の世界的目標>



実りの秋、食欲の秋です。この時期は、美味しい食べ物がたくさん出回ります。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。旬の食材を味わって、味覚の秋を楽しみましょう。

今年度の浜田市食育推進委員会の食育重点目標
「浜田の四季折々の行事食・郷土料理を知り、味わい、伝える」

浜田市には、昔から地域で伝えられ、食されてきた郷土料理が数多くあります。しかし、核家族化や食を取り巻く環境の変化に伴い、浜田の食材を活かした季節を感じる行事食や郷土食を日常的に調理したり、食したりする機会が減少しています。浜田の旬の味、地域の味、家庭の味など、自然の恵みにあふれた浜田の食文化を次世代に継承していく取組を、家庭、地域、関係団体、行政が一体となって推進しています。

食文化レシピ集「伝えていきたい浜田の味」に載っている郷土料理のうずめ飯を、お子さんと一緒に調理して浜田の食文化を知り、味わう良い機会にはどうでしょうか。

うずめ飯（浜田市の郷土料理）



いい伝え♪

昔から、おもてなし料理として伝わっています。法事の時にお茶代わりに食されていました。具材をご飯の底に埋め、伏し目がちに供したことから「うずめ飯」という名がついたともいわれています。
「参照 伝えていきたい浜田の味」

材料（4人分）

| | | | |
|-----|-----|----------|-------|
| ご飯 | 4人分 | 生しいたけ | 15g |
| 鶏肉 | 60g | だし汁 | 550cc |
| 厚揚げ | 70g | (かつお・昆布) | |
| 里芋 | 70g | みりん | 12cc |
| ごぼう | 20g | しょうゆ | 12cc |
| 人参 | 40g | 片栗粉 | 11g |

作り方

- ①里芋、厚揚げは角切り、しいたけは薄切りにする。鶏肉はこま切れにする。
- ②ごぼうは半月切り、人参は小さいイチョウ切りにし、①と一緒にだしで煮る。野菜に火が通ったら、みりん、しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③汁椀に②を入れ、その上にご飯を盛る。

<カルシウムでしょうぶな骨をつくろう！>

★カルシウムのはたらき★

- ①しょうぶな骨や歯を作る。
- ②体をスムーズに動かす。
(筋肉が動くようにスイッチを入れてくれる)
- ③血管のかべを強くする。

カルシウムのパワーを最大限に生かすためには、ビタミンDをいっしょに摂るといいです。

コッ コッ ぽお
～骨・骨・骨ちょきん～



食育について分かりやすく発信するための「食育ピトグラム」を農林水産省が作成しました。（右の図）12項目のうち「8. 食べ残しをなくそう」が意味するのは食品ロス問題です。これは家庭や園でもすぐに取り組みする身近な課題です。

そこで園では食品ロスをなくすためにいつもは捨ててしまう野菜の根っこやヘタなどを使用し再び育てて再収穫する「リボベジ」という活動をぞう組さんがしました。毎日水の交換をし成長を観察しました。そして、成長した小松菜は自分たちでちぎりふりかけ作りをしました。また、豆苗ができる季節にはクラスで豆苗の根っこを育て給食で使用しました。

家庭でもぜひ食べ残しをなくするために食べられる分の食材の購入・調理を意識したり、子どもたちと一緒にリボベジを行ってみてはいかがでしょうか。

<小松菜でリボベジ>



<食育ピトグラム>

